

Diferenças na Utilização de Substratos Energéticos entre Sexos durante o Exercício Aeróbio

Rui Vilarinho, Andreia Noites, Miriam Couto, Pedro Monteiro, Cristina Melo, Rubim Santos
Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto
ruivilarinho1@gmail.com

Introdução: A contribuição de substratos energéticos para a produção de energia, durante o exercício físico aeróbio, pode ser diferente entre os sexos, sendo que estas diferenças metabólicas podem estar associadas a diferentes fatores como hormonais e adrenérgicos. O objectivo deste foi avaliar as diferenças no consumo (ácidos gordos e glucose) e proporção do consumo (quociente respiratório) dos substratos energéticos no sexo masculino e feminino.

Métodos: Vinte participantes ($20,7 \pm 1,8$ anos), onze mulheres e nove homens, foram avaliados através das medidas antropométricas e foram sujeitos a uma sessão de exercício aeróbio a 45-55% da frequência cardíaca de reserva. Para a obtenção dos valores dos ácidos gordos, glucose e quociente respiratório utilizou-se a calorimetria indireta.

Resultados: Os participantes do sexo masculino apresentaram um maior consumo de ácidos gordos ao longo do exercício aeróbio ($p < 0,05$). Também se verificou um maior consumo de glucose no sexo masculino em todo o protocolo de exercício ($p < 0,05$). Não foram verificadas diferenças significativas no quociente respiratório entre os sexos, durante o protocolo de exercício físico.

Conclusão: Os resultados deste estudo indicam que uma sessão de exercício aeróbio acarreta diferentes padrões de consumo, mas não de proporção, dos substratos energéticos entre os sexos, numa amostra de indivíduos jovens.

Palavras-Chave: Exercício Aeróbio, Calorimetria Indireta, Substratos Energéticos, Quociente Respiratório, Sexos